

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 65

Н. А. Маслова

2024 г.

Сезон: *весна*
Возрастная категория: с 12 лет

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО КД "Кулинар"

Бенда Л.М.

1 марта 2024 г.

Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)															
завтрак															
Яйцо вареное			1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом		175**	245/5	11,60	8,90	23,10	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с лимоном		686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:				21,70	14,16	67,42	529	0,16	0,29	4,43	0,69	238,06	247,51	244,38	5,78
обед															
Салат из свежих помидоров		19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Суп картофельный с горохом		139*	250	6,73	9,74	10,40	153	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица тушеная в смет. соусе		493*	100	12,05	13,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные		516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из апельсина		ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной			60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:				29,49	40,24	100,77	932	1,05	0,46	43,77	8,65	108,44	84,97	296,96	5,14
полдник															
Булочка домашняя		769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый			200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Итого:				5,20	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89
Всего				56,39	63,18	218,59	1777	1,21	0,95	128,20	10,26	391,37	360,57	601,26	11,81
Второй день (вторник)															
завтрак															
Бутерброд с повидлом		2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молоч. пшеничная с маслом		302*	245/5	10,50	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Кофейный напиток с молоком		692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:				18,94	16,80	97,50	758	0,13	1,25	9,28	1,72	247,08	69,92	203,54	3,94

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Винегрет овощной	ТТК	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/250/5	2,64	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Котлета домашняя с соусом	271**	100	13,9	14,9	9	207	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58	
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			31,38	40,22	105,87	993	1,07	0,31	31,68	8,77	143,19	231,59	463,60	10,54	
полдник															
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7	
ИТОГО:			5,36	11,34	50,40	377	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49	
Итого всего			55,68	68,36	253,77	2128	1,91	1,65	42,14	11,59	451,89	337,30	752,52	15,97	
Третий день (среда)															
завтрак															
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч. манная с маслом	302*	245/5	7,43	12,31	26,00	302	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
ИТОГО:			17,77	21,96	78,11	640	0,14	0,17	1,82	1,02	263,51	219,41	171,54	4,98	
обед															
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58	
Рассольник ленинградский со сметаной с мясом птицы	132*	5/250/5	4,20	7,90	17,40	140	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00	
Тефтели рубленые с соусом	279**	100	14,9	16,11	10,5	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66	
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,40	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			27,49	36,36	112,13	870	0,19	0,71	76,30	8,31	180,15	110,55	352,02	6,56	
полдник															
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8	
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45</									

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Макароны с сыром	333*	250	19,6	10	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			26,68	25,02	96,13	780	0,24	0,32	2,22	1,19	199,59	76,16	182,86	3,02
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	2,60	5,20	7,80	95	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	100	14,50	12,82	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Каша пшеничная вязкая	510*	180	6,38	5,86	24,60	253	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			27,30	31,58	98,50	882	0,14	1,33	20,99	6,48	240,35	124,63	413,27	7,40
полдник														
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
ИТОГО:			4,08	9,77	59,05	376	0,02	0,05	23,20	0,44	21,96	44,86	58,19	1,36
всего			58,06	66,37	253,68	2038	0,39	1,70	46,41	8,41	461,90	245,65	654,32	11,78
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. пшенинная с маслом	302*	245/5	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			22,50	13,56	67,52	596	0,15	0,31	4,56	0,68	256,40	253,09	260,83	5,92
обед														
Салат из свеклы с огурцами солеными	55**	100	1,42	6,02	6,27	85,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Жаркое по-домашнему	259**	200	15,20	19,90	17,50	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			23,70	34,29	80,14	908	0,30	20,51	22,50	4,25	127,37	465,88	165,95	10,60
полдник														
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79

Наименование блюда	номер по СР	выход	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Компот из ягод	ТТК	200	0,34	0,2	22	143	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Кондитерское изделие		9	0,9	2,8	4,6	48	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
ИТОГО:			5,56	2,06	50,00	445	0,01	0,07	0,58	0,00	39,72	23,59	72,66	2,53
Шестой день (суббота)	всего		51,76	49,91	197,66	1949	0,46	20,88	27,64	4,93	423,48	742,57	1499,45	19,06
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			19,46	22,80	91,60	766	0,14	1,31	9,28	1,09	244,01	107,27	201,60	3,17
обед														
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30
Биточки рубленые с соусом	451*	100	16,00	15,10	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Рис отварной с овощами	ТТК	180	4,58	7,32	14,88	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			29,89	33,94	91,55	976	1,68	0,33	30,61	9,98	143,50	109,85	314,13	6,29
полдник														
Пирожки с яблоками	738*	60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
ИТОГО:			4,68	3,48	55,30	321	0,09	0,12	93,76	1,04	75,80	30,10	73,10	2,11
Седьмой день (понедельник)	всего		54,03	60,22	238,45	2063	1,91	1,76	133,65	12,11	463,31	247,22	588,33	11,57
завтрак														
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. манная с маслом	302*	245/5	7,43	12,31	26,00	302	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			17,77	21,96	78,11	640	0,14	0,17	1,82	1,02	263,51	219,41	171,54	4,98
обед														
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Суп картофельный с горохом	139*	250	6,73	9,74	10,40	153	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100	12,05	13,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03

Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Макаронные изделия отварные		516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из апельсина		ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной			60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:				29,49	40,24	100,77	932	1,05	0,62	43,77	9,43	122,84	96,37	349,16	7,38
полдник															
Булочка российская		775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74
Сок фруктовый			200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Итого:				5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34
всего				52,96	65,21	235,48	1869	10,19	1,03	125,50	11,68	438,75	352,88	590,40	13,70
Восьмой день (вторник)															
завтрак															
Бутерброд с маслом		1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом		175**	245/5	11,60	8,90	20,10	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай охлажденный с плодовым соком		79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:				18,68	23,92	82,23	666	0,09	0,29	2,22	0,74	182,94	61,31	190,66	2,48
обед															
Винегрет овощной		ТТК	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы		110*	5/250/5	4,60	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Шницель рубленый с соусом		268**	100	17,50	12,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Каша рисовая вязкая		510*	180	3,12	7,2	20,7	185	0	0,05	0	0,64	5	22	67	0,5
Напиток Свежесть		ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной			60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:				29,51	36,56	94,97	926	1,01	0,34	25,28	8,83	140,32	93,73	303,87	5,95
полдник															
Ватрушка с творогом		741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Яблоки св. порциями			100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
Кисель из концентрата		648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Итого:				8,86	7,74	72,30	392	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10
всего				57,05	68,22	249,50	1984	1,18	0,82	44,13	9,92	393,12	177,97	611,27	11,53
Девятый день (среда)															
завтрак															
Яйцо вареное			1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. пшеничная с маслом		302*	245/5	10,50	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с лимоном		686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			20,60	13,56	72,32	596	0,15	0,23	4,43	1,32	241,13	210,16	246,32	6,55
обед														
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Тефтели рубленные с соусом	279**	100	14,9	16,11	10,5	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,40	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,89	33,66	104,03	833,00	0,16	0,57	78,20	8,17	230,19	102,51	323,87	6,99
полдник														
Кекс		60	4,5	10,4	39,4	264	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
итого:			4,70	10,44	65,13	364,00	0,07	0,18	14,10	0,77	160,46	29,46	213,56	1,24
всего			51,19	57,66	244,48	1793,00	0,38	0,98	96,73	10,26	631,78	342,13	783,75	14,78
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	22,80	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			18,04	14,85	90,96	692	0,13	0,35	10,06	1,08	266,60	79,25	264,29	3,21
обед														
Салат из свеклы	52**	100	1,27	6,73	7,65	171	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19
Суп картофельный рыбный	133*	250/10	6,16	3,39	6,30	134	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	100	14,50	18,40	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			35,40	37,08	104,78	1053	0,11	0,46	40,32	12,13	149,33	255,66	589,51	11,81
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
итого:			5,06	8,78	66,90	352	0,08	0,14	90,40	0,82	104,67	31,59	83,82	2,00
всего			58,50	60,71	262,64	2097	0,32	0,95	140,78	14,03	520,60	366,50	937,62	17,02

Наименование блюда		номер по СР	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Одиннадцатый день (пятница)																
завтрак																
	Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	
	Макароны с сыром	333*	250	19,6	14	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
	Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ИТОГО:			26,54	29,05	88,61	742	0,08	0,32	1,28	1,14	198,71	76,58	183,89	3,31	
обед																
	Салат из квашеной капусты с яблоками	169***	100	0,53	4,80	7,33	120	0,00	0,02	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58	
	Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05	
	Плов	265**	200	20,7	23,4	44	448	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34	
	Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95	
	Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
	ИТОГО:			28,31	36,57	107,70	954	0,29	0,31	38,28	5,05	121,11	114,12	345,61	7,16	
полдник																
	Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74	
	Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
	ИТОГО:			5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34	
всего																
Двенадцатый день (суббота)																
завтрак																
	Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
	Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32	
	Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ИТОГО:			21,50	23,92	81,73	718	0,16	0,29	2,57	0,74	236,14	246,25	241,81	5,45	
обед																
	Салат Бураячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
	Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30	
	Шницель рубленый с соусом	268**	100	17,50	16,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
	Каша пшеничная вязкая	510*	180	6,38	5,86	24,60	253	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00	
	Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
	Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
	ИТОГО:			32,25	33,38	95,75	959	0,94	0,36	30,94	8,60	216,97	103,68	334,65	7,17	
полдник																

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность*				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49	0	0,1	20	0,4	8	42	28	0,6
Итого:			9,96	7,44	83,50	396	0,05	0,26	20,13	0,55	61,86	55,93	133,74	1,50
Всего			63,71	64,74	260,98	2073	1,15	0,91	53,04	9,89	514,97	405,86	710,20	14,12

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.